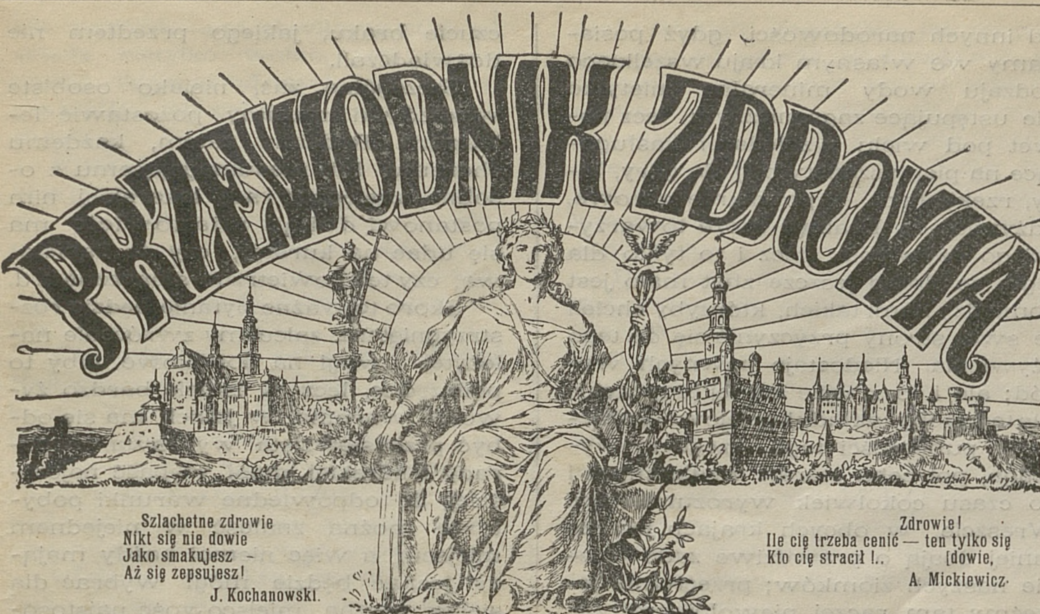
Rok IX. Berlin, w czerwcu 1903 r. Nr. 6.



Szlachetne zdrowie
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się dowie,
Kto cię stracił!..
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr t. 108. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1903. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Czerwiec.

Praktyczne rady dla udających się do kąpieli lub na wypoczynek letni.

Bardzo często napotyka się takich, którzy wyjeżdzając, cieszą się jak dzieci przed wakacjami, obiecując sobie mnóstwo nowych uciech; lecz za powrotem są wielce rozczarowani. Zdaleka wszystko wygląda powabniej, lecz po dotknięciu rzeczywistości, złudzenia nikną, pozostaje tylko skutek dobry, lichy, lub nijaki; w istocie nieraz bardziej zależny od ślepego trafu niż od własnego naszego postępowania, gdyż nie wielu jest takich, którzy dobrze zastanawiają się zawczasu nad tem, czego mianowicie szukają.

Wybór miejsca, prawdziwie odpowiadającego założeniu, jest pierwszem pytaniem niełatwem do rozstrzygnięcia w sposób właściwy. Nawet wtedy gdy chodzi wprost o leczenie się od tej lub owej choroby wyraźnej, nie należy ślepo ufać rozgłosowi używanemu przez pewne sławione miejscowości zagraniczne, gdyż rozgłos ten zawdzięczają one najczęściej złudnym zachwalaniom przez mamiące reklamy.

Modne kąpiele, do których się jeździ z wielkim kosztem dla tego, że to ma być w dobrym tonie, przedstawiają najobszerniejsze pole do rozczarowań, a to tem bardziej, że zwykle pędzi się tam życie nietylko nie odpowiadające naturalnym wymaganiom cierpiących, lecz przeciwnie prędzej szkodliwe, nawet dla zdrowych. Koncerta, bale, teatra, stroje, popisy bogactwem i t. p., zamiast polepszenia stanu zdrowia, prowadzą za sobą nowe zmęczenie, często cięższe od poprzedniego. Nasi ziomkowie błądzą pod tym względem jeszcze bardziej

od innych narodowości, gdyż posiadamy we własnym kraju wszelkiego rodzaju wody mineralne, nietylko nie ustępujące zagranicznym, lecz nawet pod wielu względami zasługujące na pierwszeństwo.*) Są góry, lasy, rzeki, łąki, — powietrze zdrowe, odżywiające. Brakuje może towarzyskiego ożywienia; lecz i to tylko dla tego, że dotąd jeszcze zbyt mało jest pomiędzy nami takich, którzyby chcieli ze swej strony przyczynić się do tego ożywienia. Niedostaje pewnych wygód; ale i to z tejże samej przyczyny. Dla tego, żeby zakłady kąpielowe dostarczały publiczości tego, czego ta wymaga, potrzeba starań wzajemnych i do czasu cokolwiek wyrozumiałości. Wreszcie, w obcych krajach jeszcze mniej dbają o prawdziwe zadowolenie naszych ziomków; przeciwnie jesteśmy tam raczej niewolnikami zawsze bardziej modnych niż wygodnych zwyczajów i obyczajów, nieraz rażących istotne poczucie ludzkiej godności. U nas wszystko swojskie i od nas samych zależy nadanie rodzimym krajobrazom tej różnobarwności, jaka przy dzisiejszych łatwościach komunikacyjnych tak rychło przybywa ze wszech stron. Nadewszystko zaś w „badach" niemieckich, narażamy się na nieskończone nadużycia, jak ze strony zarządów kąpielowych, hotelowych i innych, tak i samej służby, uważającej nas, bo jej to wolno, za swe ofiary, którym udzielać „raczy" ile łaska niejakich pozornych względów, daleko nie odpowiadających naszemu dobrowolnemu poświęceniu, jak pieniędzy tak i własnych osób. Co prawda nie mamy w swym kraju morza pod południowem szafirowem niebem, niektórzy więc z nas muszą szukać tego w obcych ziemiach. Takim godzi się zalecać wybrzeża morza Śródziemnego**), lecz i to przeważnie w zimie a zarazem tylko na tyle, o ile będą mogli odnawiać swój pobyt wśród kwiatów i słońca; bo na takich, którzy tam byli raz dwa a potem już wrócić nie mogą, przemijące skutki światła, ciepła i morskiego powietrza sprowadzają w następstwie tylko nowe uczucie braku, jakiego przedtem nie doświadczali.

Szczególne zaś, niejako osobiste wskazówki musimy pozostawić lekarzom. Radzimy zatem, każdemu choremu lub niedomagającemu z osobna, zasięgnąć rady lekarskiej, nim postanowi dokąd mianowicie ma się udać na kurację, czy to kąpielową, czy też powietrzno-słoneczną i t. d.

Skoro to ważne pytanie będzie rozstrzygniętem, zalecamy zwrócenie należytej uwagi na dotatkowe, niby to podrzędne, lecz w istocie bardzo żywotne warunki, w jakich ma się odbyć przedsięwzięta wyprawa. Z porady lekarskiej musi wypaść najczęściej, że odpowiedne warunki pobytowe można znaleść w niejednem miejscu; a więc niemal każdy mający jechać będzie mógł wybrać dla siebie pewną miejscowość najstosowniejszą jak pod względem środków na to przeznaczonych, tak i wobec osobistych przywyknień. Zatem dobrze jest zażądać zawczasu od wszystkich zakładów czy zarządów, jakie się ma na widoku, prospektu z dokładnem wyjaśnieniem obchodzących nas warunków miejscowych, dla zastrzeżenia się od wszelkiej niemiłej niespodzianki, pod względem czy to kosztu czy też innych okololiczności, mogących sprawić nam przykrość, rozdrażnienie, zakłopotanie, i t. p., czego właśnie przy każdej kuracji należy unikać jak najtroskliwiej. Gdy zaś wybór miejsca ostatecznie postanowiony, wtedy ułożyć sobie na piśmie plan podróży i już potem takowego pilnować się ściśle. Nie dać się powodować osobistemi poglądami takich towarzyszy podróży, którzy lubią narzucać innym swoje widoki: „a, musi pan pojechać z nami tam lub owdzie", „o, tego nie godzi się zaniedbywać!" — Właśnie, czego zaniedbywać nie wolno, to własnego planu, obmyślonego dojrzale z pewnym celem, potrzebnym dla urzeczywistnienia głównego zamiaru, — polepszenia zdrowia. Wszelka zaś zmiana kierunku powzięta naprędce, sprowadza zwykle przykre niespodzianki oraz inne wynikające ztąd szkody, nadewszystko na humorze a tem samem i na zdrowiu. Rzecz jednak prosta, że i w przestrzeganiu planu nie należy nic posuwać do przesady. Tak np. gdy z tego, cośmy sobie zakreślili, na coś w pewnym razie

---

*) Czytaj broszurkę: „Dokąd się udać?"

**) Polecamy tu szczególnie zakład „Therapia-Palace" w Cirkvenicy pod Fiume nad Adryatykiem. Red.

nie pozwoli nam chwilowy stan sił, wtedy nietylko wolno, lecz nawet należy razowo odstąpić od ogólnego prawidła, jak nakazuje zdrowy rozsądek.

Rozkład jazdy powinien być zarówno dobrze zbadanym zawczasu dla tego, żeby gdzie nie chybić pociągu, lub innego związku. Zawsze i wszędzie zapobiegać wszelkiemu rozdrażnieniu; strzedz dobrego humoru, dla zdrowia

Co zabierać z sobą w podróż? Najlepiej, niezbędne. Czem mniej pakunku, tem mniej frasunku, mniej obawy o zapomnienie, zatracenie, uszkodzenie tej lub owej rzeczy; a im mniej zaprzątnienia, tem więcej swobody do pożytecznych uciech, przez obcowanie głównie z przyrodą.

Ubranie męzkie, najlepiej mieć tylko jedno: codzienne, szaraczkowe, bo się jedzie dla zdrowia a nie po to, żeby się stroić; nie dla mody lecz wygody. Jeżeli zaś ma chodzić o pewne okrycie odrębne, nakazywane przez niektóre zarządy miejscowe do kąpieli powietrznych lub słonecznych, to najstosowniej nabyć takowe okrycie na miejscu, gdzie już będzie ono z pewnością odpowiadało powszechnym przepisom, nie zwróci na siebie żadnej szczególnej uwagi i nikomu nie wyda się śmiesznem.

Okrycie męzkie od głowy do nóg, powinno byś proste i i wygodne.

Nie nos dla tabakiery a tabakiera dla nosa. Wszystko co na sobie nosimy, zwłaszcza dla wypoczynku, powinno być skierowane ku temu, ażebyśmy się czuli swobodnymi, jak najzupełniej wolnymi od skrępowania przez kłopotliwe zabiegi o powierzchność. W tym względzie ma wielkie znaczenie skromna zgodność pomiędzy wszystkiem co okrywa całą naszą osobę.

N a g ł o w n i k, kapelusz lub czapkę, najlepiej mieć lekki, zostawiający powietrzu łatwy przystęp do głowy, dla utrzymywania myśli świeżo i wesoło, tak wśród słońca, jak i przy zmianach pogody.

S p o d n i e u b r a n i e niech pozostanie takie, do jakiego jesteśmy najbardziej przyzwyczajeni w domu, chybaby wypadło odstąpić od tego wskutek wskazówek lekarza.

O b u w i e powinno nadewszystko ułatwiać nam chodzenie, jak po piasku, tak po trawie, po kamykach, po drogach i drożynach czy to płaskich i prostych, czy też falistych a nawet zaniedbanych. Nośmy zatem bóciki, trzewiki, lub w razie potrzeby nawet łyżewki wolne, trwałe, nie ostrokończaste, bez wysokich ani wązkich napiętków.

B i e l i z n y dobrze jest mieć zapas taki, ażeby jak najmniej potrzebować praczek, w podróży zwykle bardzo wymagających a zarazem niedbałych.

Z w i e r z c h n i e o k r y c i e, płaszcz, palto, lub pled angielski, co dla kogo dogodniejsze, nie powinno być ani ciężkie ani spięte; lecz tem niemniej dobrze zasłaniające od wiatru, zwłaszcza pierś, gardło, żołądek a niekiedy i nogi, stosownie do tego, z jakiej strony jesteśmy najdotkliwsi na zmiany powietrza.

W ubiorze żeńskim, zupełna prostota.

Pomimo to, że powszechne zwyczaje zniewalają płeć piękną do ubierania się staranniej niż mężczyźni, prawdziwym wdziękiem dla osób znajdujących się na kuracji jest skromność wewnętrzna i zewnętrzna. Można więc obywać się stale jedną suknią i najpraktyczniej. szarą. Tylko na wypadek wyraźnej potrzeby ukazania się niekiedy odmiennie, można mieć w zapasie ubranie nieco strojniejsze. W tem pierwszeństwo należy się sukni ciemnej, której można nadać wygląd dość wesoły za pomocą jasnej przepaski, nawiązki szyjnej i t. p. Kapelusik ma być lekki, bez przesadnych ozdób ani dodatków utrudniających wkładanie, zdejmowanie lub noszenie.

Spodnie ubranie, obuwie i bielizna, dla kobiet jak i dla mężczyzn, powinny być możliwie zbliżone do używanych w domowem pożyciu. Próżnej okazałości i wszelkich zbytków należy najtroskliwiej unikać, gdyż każda przesadność nietylko nas nie podniesie, lecz nawet prędzej poniży w oczach przyzwoitego towarzystwa

Główne zapasy: pieniędzy i dobrego humoru.

Pieniędzy nosić przy sobie tylko tyle, ile potrzeba na dzień lub drugi, cokolwiek więcej w pobliżu, główny zaś zapas niech leży czy to w banku, czy w kasie hotelowej, w sposób uwalniający nas od wszelkiego niepokoju. Zapas dobrego humoru niechaj

się wciąż odnawia za pomocą świetlanych okularów, przez jakie powinniśmy starać się patrzeć na wszystko co nas otacza: w tem zawiera się bardzo znaczna część warunków potrzebnych dla odbycia jak najskuteczniejszej kuracji W tym celu, żyjmy możliwie w najściślejszym związku z matką-przyrodą, z kwiatami. trawą, zbożem, drzewami, ptaszętami, powietrzem, wodą. światłem, ciepłem i spokojem.

Unikajmy trosk, zmartwień i wszelkich trudności.

Zaniechajmy, przynajmniej czasowo, wszelkiego kłopotania się o to, co się dzieje w domu. Obejdzie się tam bez nas przez kilka tygodni lepiej, niż gdybyśmy się trapili o rzecz każdą i tem siebie wprawiali w dłuższą niemożność przykładać własnego oka do codziennego biegu spraw życiowych Nie zabierajmy w podróż ani sąsiadów i przyjaciół, z którymi moglibyśmy się znaleźć w nieprzewidzianej sprzeczności usposobień, potrzeb, wymagań i t d. ani, nawet z własnej rodziny, osób nie koniecznie potrzebnych.

Przy odpowiednim nastroju ze swej strony, wszędzie znajdziemy miłe towarzystwo Nawet chociażbyśmy się kiedy i zawiedli w stosunkach nowych, to łatwiej będzie takowe przekrócić bez narażenia się na widoczne rozejmy, do jakich mogłyby prowadzić nieporozumienia z tymi, którzy mieli być naszymi stałymi towarzyszami. W podróży, w hotelu, wszędzie wymagajmy stanowczo ale cierpliwie tego, co się nam istotnie należy, lecz nie zapominajmy, że i inni mają takież same prawa do wymagalności ze swej strony.

Do lekarzy, nie udawajmy się bez wyraźnej potrzeby; ale też nie strońmy od nich, kiedy światło ludzi nauki, obeznanych z miejscowemi okolicznościami, może nam być pożytecznem. Jeżeli potrzebne zbadanie przyczyn lub siedliska naszych cierpień, poddawajmy się temu bez niewłaściwej wstydliwości.

Sposób życia jest głównym czynnikiem zdrowotnym.

Nie zażywajmy żadnych lekarstw, gdy na to niema oczywistej konieczności. Najważniejszym warunkiem służącym zdrowiu jest przestrzeganie porządku w sposobie życia: ruchu jak wypoczynku, ożywienia przy spokoju, jedzenia picia używania powietrza, wody, słońca, — wszystko w stosownej, możliwie prawidłowej, porze i mierze. Żołądka nigdy nie obciążajmy zbytecznemi lub niestrawnemi pokarmami nie draźnijmy mocnemi napojami ani osłabiajmy zbyt zimnemi. (lody!). Gdy się nawet zdarzy trochę nie dojeść nie dopić, lub nie dospać, to nie przynosi prawdziwej szkody i w każdym razie łatwe jest do odzyskania; lecz skoro się czego nadużyło, to zwykle sprowadza złe i przeciąglejsze skutki; chociaż nie zawsze ciężkie, lecz najczęściej niełatwe do pokonania następstwa.

Po kuracji, stale unikać dawnych przyczyn cierpienia, przez ciągły nowy sposób życia, zdrowie utrwalać.

Czy się kuracja powiodła, mniej lub więcej albo i zgoła nie, w każdym razie należy pędzić nadal życie możliwie zbliżone do tego, w jakiem rozsądek nam kazał szukać uzdrowienia. Co się przyczyniło do cierpienia pierwotnie, to i potem będzie mniejwięcej szkodliwem i stan chorobliwy, od jakiegośmy się leczyli, nietylko prędzej czy później stopniowo wróci z całą poprzednią mocą, lecz najczęściej jeszcze się będzie coraz bardziej rozwijał. Przeciwnie zaś, przez dalsze przestrzeganie rozsądnych przepisów, nawet to, czego jednorazowa kuracja na pozór wcale nie dokonała, następnie, chociaż niekiedy nieznacznie, będzie się wciąż ustalało tak, że w razie potrzeby odnowienia kuracji już się do tego przystąpi w polepszonych warunkach.

Zdrowie, to majątek a choroba, to dług: czem przeciąglejszem było obciążanie pierwszego przez drugi, tem wytrwalszego wymaga to wypłacania się przed przyrodą. Czyje wydatki są większe od dochodów, ten wcześniej czy później musi zubożeć; lecz gdy, naodwrót, więcej przychodzi niż ubywa, to prowadzi, również niechybnie, jeżeli nie koniecznie do świetnego bogactwa, zawsze jednak przynajmniej do względnego dobrobytu.

Rukiew czyli Warzęcha lekarska (Nasturtium officinale)

jako środek dla zdrowych i chorych.

W num. kwietniowym wspomnieliśmy w opisie roślin i kuracyj wiosennych także o Rukwi, jako znakomitym środku lekarskim. Ponieważ roślina ta niektórym wcale nie jest znaną, dlatego podajemy tu oprócz podobizny także jeszcze poszczególny opis nietylko tego ziela ale prawie całej familii, do jakiej należy.



Rukiew czyli Warzęcha lekarska (Brunnenkresse).
a) Roślina kwitnąca; b) kwiatostan z owocami (1/3 naturalnej wielkości); c) nasienie (4 razy powiększone); d) zawiązek owocowy w przecięciu; e) zawiązek owocowy, wygląd ze strony, w równem powiększeniu.

Roślina ta należy do familji krzyżowatych (C r u c i f e r a e), tak nazwanych z powodu, że mają koronę kwiatu złożoną z 4 płatków, osadzonych n a k r z y ż naprzemian z 4-ma działkami opadającego kielicha. Niejedna z pomiędzy tych roślin odznacza się tem, że zawiera w sobie dużo siarczanych olejków lotnych, nadających im pewien smak ponętnie ostry.

Z 8-miu naliczanych gatunków Warzęchy, odmiana rosnąca w miejscach pokrytych wodą, przy źródłach, (zkąd niemiecka nazwa *Brunnenkresse, Wasserkresse*) najbardziej zasługuje na uwagę i na poczet, przez swe własności lecznicze i ogólnie zdrowotne: wzmacnia nerwy, czyści krew i nerki, pędzi mocz, chroni od gnilca (skorbutu) a nadewszystko jest środkiem niedorównanym, bodaj j e d y n i e skutecznym do roztwarzania kamyczków pęcherzowych lub nerkowych.

W Anglii używają tej rośliny zwłaszcza na śniadanie na przyprawę, sałatę, herbatę, w celach leczniczych, dla bogatych i ubogich. Od wczesnego ranka krzyczą po ulicach: „rukiew, kupujcie świeżą, słodką... rukiew!“ A to nietylko w lecie, gdy rośnie dziko po rowach; ale przez cały rok, gdyż roślina ta jest uprawiana sztucznie. Całe pola stawowe lekko zawodnione są zasiewane tem zielem, w zimie polewane grzaną wodą i dające bez przerwy obfite zbiory. W Londynie jest oddzielny „targ rukwi“. Niektóre nawet dzieci, tyle tej rośliny odprzedają, że zarobek żywi całe familje. Takie powodzenie pobudziło i w Niemczech, w Erfurcie, już od lat wielu, do zajmowania się tą uprawą Lecz w ciągu pierwszych lat 10-ciu cały sprzęt szedł do Paryża, bo do Niemiec nie kupowano. Od niedawna przedsięwzięto tę uprawę również i we Francji. Na śniadanie jedzą z chlebem coraz to więcej. Jeszcze większe mnóstwo rukwi zużywa się na zdobienie zielenią podczas zimowych uroczystości.

Z pomiędzy rzeczonych 8-u odmian, inne mają kwiatki żółte, tylko Warzęcha lekarska wyróżnia się przez kwiatki **białe,** liście pierzaste, a łodygę przy nasadzie puszczającą korzenie, wewnątrz wydrążoną.

Na głębokiej wodzie, Rukiew nabywa postaci odmiennej, o grubszej łodydze i listkach ostrokończastych. W innych miejscowościach miewa drobniutkie listki w kształcie serduszek i przybiera nazwy:

W. drobnolistna, (Nasturtium microphyllum)
„ ziemnowodna. (N. amphibium)
„ błotna, (N. palustrum).

Niby prawdziwa Warzęcha lekarska bywa uważaną, zwłaszcza w Szląsku, Rzeżucha gorzka (Szląska) *(Cardamine amara)*, wyróżniająca się przez łodygę z pełnym rdzeniem, kąciasto-ząbkowate listki oraz pylniki t. j. pęcherzyki pyłkowe fioletowej barwy. Miejscowi mieszkańcy uważają tę odmianę za równą z W. „lekarską“ (N. o f f i c i n a l e), jednak doświadczenia nie usprawiedliwiły tej sławy. Z innych odmian, Pieprzyca siewna *(Lepidium sativum)* zasługuje na szczególne uwględnienie, z powodu swej własności zdrowotnej, zawartej w olejku lotnym, dobrze działającym jako strawa. Łatwo się mnoży w ogrodach, w donicach kwiatowych, a nawet może być uprawianą na wełnianych pończochach, które są napełniane gliną i ustawiane czubami do góry na talerzach, kędy się podlewa dla zachowania potrzebnej wil-

goci. Pieprzyca ta daje zarazem miłą oku zieleń, nawet w zimie. Strączki ma ku końcowi wykarbowane podłużnie krągławe, o dwóch przedziałkach jednonasiennych. Listki dolne, ogonkowe, są pierzastaste, podwójnie lub pojedyńczo nacięte. Służy jako sałata lub przyprawa do pokarmów. W ogrodach wysiewają się z niej litery, obcinane nożyczkami. Raz zasiana, odrasta uporczywie jak chwast. Nasienie, gdy utrzymane wilgotno, roztwiera się już w 3-cim dniu.

Odmiana zwana Ziele św. Barbary (Barb'arara lub Herba sanctae Barbarbarae) ma być także leczniczą. — Istnieje podanie, że św. Barbara jeszcze [w 4-m wieku, dokonywała tem zielem cudownych skutków w Nikodemji, wszelako nauka nowoczesna tę roślinkę z pomiędzy lekarstw wymazała.

U ludu, tu i owdzie używają pewnego wzięcia odmiany Warzęchy „polna“ i „łąkowa“; lecz te nie zasługują zgoła ani na porównanie do ,,leczniczej“.

Zkąd inąd jednak potrzeba pewnej ostróżności przy używaniu tej w sobie tak pożytecznej „rukwi źródlanej“ z powodu że rośnie wśród wody, więc w dołach dokąd spływają rozmaite nieczystości gnieżdżące niewidzialne żyjątka, które się wciskają pomiędzy gałązki rośliny

Kończąc więc na tejże odmianie, od którejeśmy zaczęli wypada dodać, że Rukiew lekarska, jak i wiele innych rzeczy w sobie pożytecznych, wymaga przy używaniu wielkiej uwagi co do czystości. Rośnie wśród wody t. j. w mniejscach nizkich, dokąd spływają rozmaite osady, nieraz pełne niewidzialnych żyjątek, wciskających się między zwięzi rośliny, gdzie się gnieżdżą i mnożą. Tymczasem zwięzi te, właśnie dla tego że się wyciągają z wody, mają złudny pozór czystości, któremu ufać nie należy, owszem trzeba je niejednokrotnie i starannie wypłukiwać. W Anglii, gdzie jak i we Francji, jedzą dużo rukwi, przed kilku laty był się rozszerzył postrach przez wybuchnięcie zarazy na duszycę (tyfus), którą lekarze, — zwykle surowi względem rzeczy prostych, zwłaszcza lekarstw nieaptecznych, nie „dystylowanych“ — chętnie przypisali rukwi, zbieranej po zabłoconych rowach.

W każdym razie nie ulega wątpliwości, że każda roślina, wyciągana z pomiędzy napływów, powinna być nader troskliwie oczyszczaną. Nawet i z powietrza nalatują szkodliwe żyjątka, zatem przy zaniedbaniu potrzebnej oględności, nie roślinę trzeba obwiniać lecz nas samych. Jedno z drugiem, to wszystko nie ujmuje ani trochy z istotnej, często cudownej, a niekiedy całkiem jedynej w swoim rodzaju wartości tej zdrowej i smacznej Warzęchy lekarskiej, której zalety jeszcze tak mało są znane w naszym kraju, gdzie, niestety, tyle jeszcze pozostaje do poznania rozmaitych bogactw, jakiemi nas obdarzyła dobroczynna matka-przyroda.

Jeszcze nieco o leczeniu zapomocą słabych prądów elektrycznych.

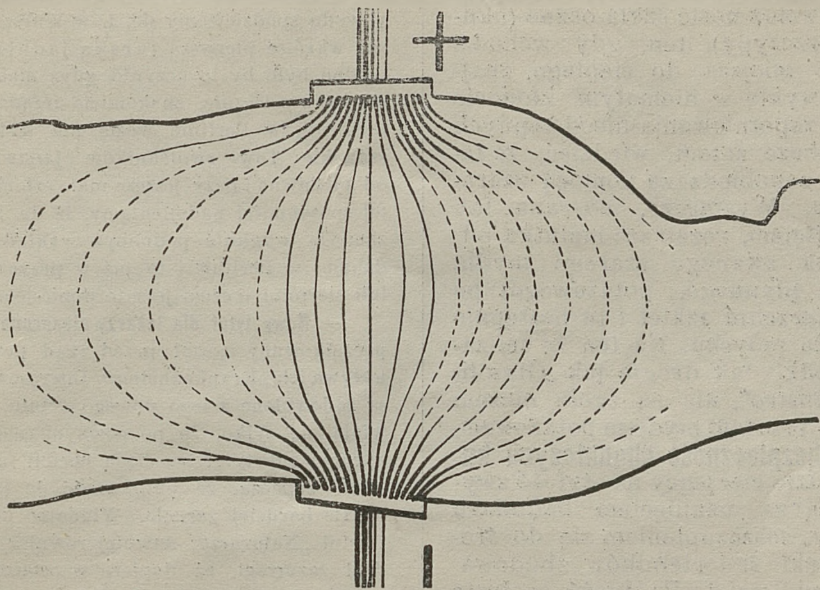
Gęstość prądu. „Jeżeli kuracja przez zastosowanie elektryczności nie udaje się“, mówi Radca Zdrowia Dr. C. W. Müller, „to zależy tylko od metody“, t. j. od sposobu zastosowania elektryczności. W tem chodzi o siłę prądu i o długość trwania takowego, lecz też i o jego gęstość. Czem cieniej prąd się toczy tem jest czynniejszym, a nie odwrotnie, jakby to należało mniemać. Skoro np. do elektrody trzymadłowej zamiast okrągłej płyty, weźmiemy większą, wtedy elektryczność pędzi szerzej, zatem z większem rozcieńczeniem. Rzec można, że to się lepiej nadaje do cienkich nerwów i działa przenikliwiej, trwalej oraz z większem natężeniem.

Elektrody te są okryte grubą flanelą a powleczone płótnem i przed użyciem muszą być dobrze przemaczane. Dla lepszego przewodzenia prądu zmaczać je można rozczynem soli kuchennej. Po użyciu, wysuszają się na powietrzu (przez wykładanie). Niejedna kuracja, która się nie udaje ze zwykłemi elektrodami karkowemi i trzymadłowemi, łatwo się udała z większemi płytami elektrodowemi. Dla tego też mają lekarze zwykle takie płyty w zapasie.

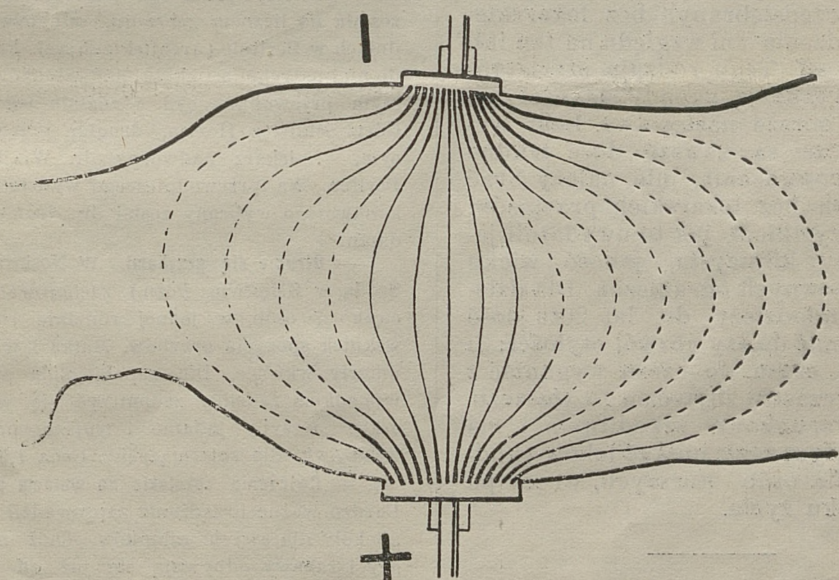
J. Rosenthal w swej „Nauce o elektryczności“ (2-gie wyd. Berlin 1869 r.) mówi: „We wszelkiego rodzaju oddziaływaniach prądu, określenie gęstości takowego jest nadzwyczaj ważnem, bo rzecz jasna, że w tych oddziaływaniach nie może być obojętnem, czy pewna ilość elektryczności jest

rozprowadzoną na większe lub mniejsze przecięcie poprzeczne".

Z fig. 1 widzimy, że przy równych płytach elektrodowych, gęstość prądu jest także równą,



gdy zaś płyty są nierówne, fig. 2, wtedy i gęstość prądu też nie jest równą.



Przy mniejszej płycie elektrodowej prąd jest gęstszy, a przy większej cieńszy, drobniejszy, bardziej rozrzedzony i właśnie przez to przenikliwszy a zatem czynniejszy.

Rysunek ten udowadnia że jest i musi być łatwem przejęcie, przepojenie chorego narzędzia przez prąd elektryczny. Tak np. przepuklina pępka może być z łatwością pokrytą i doścignięta przez prąd z większej elektrody, tak samo i w innych podobnych razach.

Kto nie wie, jaka gęstość prądu jest dla niego pożyteczną, może się tego łatwo domacać; niech weźmie za każdem posiedzeniem większą elektrodę i doświadczy jej działanie, a rzecz mu się wyjaśni.

(Dokończenie nastąpi.)

Przestrogi i rady.

— **Zapotniewanie szkieł ocznych.** Kto musi wciąż nosić szkła oczne (okulary, nososzczypy), ten, gdy wchodzi z zimnego miejsca do ciepłego, znajduje się zwykle w niemałym kłopocie z powodu zapotniewania nieodstępnych szkieł. Dobrze zatem wiedzieć, że łatwo temu zapobiedz za pomocą szarego mydła. Wystarcza, co rana lub przed wyjściem, rozetrzeć malutką odrobinę tak zwanego szarego mydła (pralnego, płynnego, potażowego) po całej powierzchni szkieł i te następnie wytrzeć do połysku. Na ten że cel zalecane środki tak drogie jak „Glasolina“, „Okulustro“, nie są zgoła niczem innem, jak prostem mydłem potażowem.

— **Niebezpieczność chudniczych kuracyj.** Ludzie cierpiący na otyłość zwykle tęsknią za usunięciem nadmiaru swej tuszy, zeszczupleniem się do średniej miarki śmiertelników zbudowanych prawidłowiej. Próżność osobista popycha do raptownych kuracyj, pospolicie przedsiębranyh bez lekarskiego sprawdzenia ani względu na ten lub ów stan sił. Tego rodzaju szarlatańswa sprowadzają napady słabości lub i jeszcze gorsze następstwa. Leki wytłuszczawcze są zawsze dość trudne do przeprowadzenia, nie należy brać się do nich bez lekarskich przepisów. Przedewszystkiem, jak to uwydatnił jeden znany klinicysta, jakość wieku wymaga pewnych ograniczeń. Dla dzieci oraz młodzieży do lat 20tu dość powstrzymać dalszy rozwój otyłości: li tylko od czasu do czasu wyganiać z ciała po cząstce zbytecznego tłuszczu. Jest bezwarunkowo szkodliwem i ma się w każdym razie unikać leków chudniczych dla osób starszych, wręcz po 60tym roku życia.

Rozmaitości.

— **Wykład o jarstwie i jego znaczeniu dla zdrowia naszego** wygłosił znany szermierz w tym kierunku dr. Drzewiecki w dniu 24-go maja w Warszawie. Pomimo że równocześnie w ową niedzielę odbywała się wielka zabawa publiczna na cel dobroczynny, sala wykładu była przepełniona słuchaczami i to przeważnie z warst należących do inteligencji. Na wszelkie a liczne pytania odpowiedział prelegent bardzo trafnie i przytem ze stanowiska naukowego. Huczne oklaski były oznaką ogólnego zadowolenia i zainteresowania się zebranej publiczności. Z tego powodu spodziewamy się, iż w Warszawie otworzą wkrótce pierwszą jarską jadalnią. A nie trudno było by to uczynić, gdyż mamy tam już mnóstwo mlecznic, znakomicie urządzonych, jakich np. w Berlinie wcale nie widać! Warszawskie Tow. zwolenników jarstwa istnieje od niedawna i liczy jeszcze mało członków. Przy tej sposobności nadmieniamy, iż dr. Drzewiecki zamyśla wygłosić podobnyż wykład przed rodakami w Berlinie i to już w przyszłym lipcu lub sierpniu, o czem jeszcze doniesiemy później.

— **Nowy tytuł dla lekarzy nieaprobowanych** zapoczątkowany został przed rząd pruski. Otóż nazywa ich „Krankenheiler“. Interesowane osoby są zadowolone z tego nowego tytułu, ale obawiają się tylko, że po pewnym czasie lekarze aprobowani tytuł ten będą chcieli im odebrać, skoro zobaczą, że publiczność do tamtych się będzie bardziej garnęła. Wiadomo bowiem, że i tytuł „Naturarzt“ dawniej również nie wzbudzał zazdrości, aż dopiero w ostatnim czasie, został zakazanym urzędownie.

— **Homeopatyczna liga niemiecka** utworzoną została na licznem zebraniu, odbytem w tych dniach w Berlinie (Architektenhaus). Przystąpiło do niej natychmiast około 1400 członków. Pierwszym przewodniczącym Wydziału tego jest hr. Görtz-Schlitz z Hessen, drugim przewodniczącym, — lekarz nadworny dr. Windelband z Berlina. Na przewodnicącego wydziału wykonawczego wybrany został dr. Kröner z Poczdamu.

— **Otrucie się grzybami.** W Noskowie (pow. Sroda w Księstwie Pozn.) zachorowało bardzo ciężko 7 osób w jednej rodzinie robotniczej wskutek spożycia grzybów. Matka i troje dzieci umarły wkrótce. Dla zapobiegania podobnym wypadkom radzimy zaopatrzyć się w książeczkę: „Grzyby jadalne i trujące, praktyczne wskazówki dla zbierających“. Cena 1,25 M.

— **Ćwiczenia sokolskie na wolnem powietrzu!** Bardzo ważne urządzenie zaprowadził berliński „Sokół“ dla swych członków. Otóż niedzielne gry i zabawy odbywają się już od maja na wolnem powietrzu a mianowicie na stałym boisku sokolim w Rixdorfie, obok strzelnicy (2 minuty za dworcem Rixdorf.).

— **Porażenie słoneczne w maju.** Przy uroczyczystości złożenia hołdu królowi dostało porażenia słonecznego aż 74 (siedmdziesiąt cztery!) osób. Zdarzenie to, istotnie dziwne po niedawnych zaspach śnieżnych przy nizkiej temperaturze, wytłómaczyć sobie można tylko nagłą zmianą pogody z jednej a rozdelikaceni m dzisiejszem z drugiej strony.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.